

# 広島市東原・祇園東 地域包括支援センターだより



## 原集会所で歩行姿勢測定会(フレイルDX)を開催しました！

7月8日(火) 原集会所で歩行姿勢測定会(フレイルDX)を開催しました。

歩行姿勢測定(フレイルDX)とは、3Dセンサーに向かって約6m歩くだけで歩く姿勢を数値化し、身体全体の歩行姿勢測定を年齢と性別に応じた基準で点数化するものです。測定結果をもとにお一人ずつリハビリ専門職が助言を行います。測定と合わせて健康チェックや握力測定も行い、自身の今の状態を把握し、元気に過ごすためのポイントがわかります。



(歩行姿勢測定会の様子)

歩くだけで自分の  
姿勢がわかる！

タブレットで日頃の生活に関する  
質問に答えていただきました！



(専門職からの助言の様子)



(健康チェックの様子)

歩行姿勢測定の結果から  
専門職がお一人ずつ助言を  
します。

**フレイルDXは、次回、特別養護老人ホーム菜の華 1階で開催予定！**  
**日時：9月26日(金) 13:30~15:30 (西原1丁目18-5)**  
**事前予約不要 お問い合わせは地域包括支援センターまで。**

## 熱中症に注意しましょう！

各地サロン等で熱中症予防講座を開催しました！

### のどが渴いていなくても こまめに水分補給

①水分補給の目安：飲み物から1日**1.2リットル**

※心臓や腎臓に持病がある方は、水分摂取量が多いことで、むくみや持病が悪化する場合があります。

②水分補給のタイミング：**コップ1杯(約200ml)を  
1日6~8回に分けて飲む。**

体が一度に吸収できる  
水分量は200~250ml

**起床時 食事中 入浴前後 運動前後 就寝前**

※熱、嘔吐や下痢、大量の汗をかいた時は、追加の水分補給が必要です。



水分以外にも、**1日3回**の食事が大切。  
エアコンで室温**28度**、湿度**60%**を  
超えないように調整を。

## 消費者被害にご注意を！～こういう事例が増えてます～

### 事例①

警視庁 2 課から電話があり「固定電話が詐欺に使われた。マイナンバーカードの番号を教えてください」と言われた。最初はパニックになったが、一度電話を切り息子に相談する中で冷静になり、詐欺だと気づいた。

### 対策①

- ・防犯機能付き電話、ナンバーディスプレイの導入を検討する。
- ・個人情報を聞き出す内容の電話は一度切り、自ら事業所等を調べて連絡する。
- ・周りに相談する。1人で判断しない。



### 事例②

NTT 西日本を名乗りガイダンス形式の電話がかかってきた。内容は「NTT 西日本のサービスが終了する。オペレーターに繋ぐ場合は1を押すように」とのことだったため、1を押したがオペレーターには繋がらなかった。

### 対策②

- ・オペレーターに繋がっても住所や電話番号、生年月日などの個人情報はむやみに教えない。

## 認知症になっても住みやすいまちを目指して

東原・祇園東地域包括支援センターでは、認知症を恐れるのではなく、正しい理解を広め、認知症の人やそのご家族をやさしく支えるまちづくりを目指し、様々な取り組みを行っています。

### 認知症サポーター養成講座

### 高齢者配食サービス「宅食ライフ安佐南店」



適切な対応について  
学べて良かったです。  
業務に活かしたいです！



ゆめテラス祇園 無印良品  
まちの保健室  
地域住民対象で開催

### 認知症にやさしい図書館

安佐南区図書館にて（7月中）



地域包括支援センターは、地域の高齢者が安心して暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽に、なんでもご相談ください！！



広島市東原・祇園東地域包括支援センター  
住所：広島市安佐南区東原三丁目 14-4  
電話：082-850-2220

